

運動と温泉で健康づくり、仲間とともにはじめませんか？

◇みずべフィットネス◇

今年のみずべフィットネスはプログラムをバージョンアップ！ちょっとした座学で健康を学び、屋外では効果的な筋力トレーニングを実践します。そして、参加特典としてゆたん歩[®] 無料入浴券を参加した方に毎回進呈します。運動後に汗を流し、「下諏訪らしさ」満載の健康づくりをはじめましょう。

下諏訪町 みずべ 動画

検索

<<教室要項>>

開催日時		プログラム	集合場所
1	5月21日（水）10:00～11:30	健康器具で手軽に運動習慣	高浜健康温泉センター ゆたん歩 [®]
2	5月28日（水）10:00～11:30	“みずべフィットネス”	
3	6月4日（水）10:00～11:30	暑さに強い身体づくり“足湯と運動”	
4	6月11日（水）10:00～11:30	健康づくりは足元から“フットケア”	
5	6月18日（水）10:00～11:30	歩く力を鍛える“足裏筋トレ”	
6	6月25日（水）10:00～11:30	転ばぬ先の“足つぼ”習慣	

受講にあたり(持ち物チェックリスト)

- ☐ 外歩きのできる身支度(帽子、履き慣れた靴等)
- ☐ 水分補給の飲み物

申込み方法

- 受付開始:4月5日(土)午前9時
- 電話または二次元コードよりお申込みください。
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

【申込み二次元コード】

<https://logoform.jp/f/rCx30>



高木運動公園 体力年齢タイマー



■問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 健康スポーツ係(健康ステーション内)

電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547

E-mail:sports@town.shimosuwa.lg.jp

